

[Recomendaciones para la práctica de *Antar Mouna* \(El Silencio Interior\)](#)

Al principio pueden surgir problemas con la postura ya que pueden aparecer molestias o incomodidad. En este caso puedes cambiar o ajustar la postura siempre que sea necesario, pero hay que hacerlo suave y lentamente para no romper el clima mental que se haya logrado.

La inmovilidad es fundamental durante la meditación, sin embargo basta proponerse permanecer inmóvil para que se produzca una reacción interna que se manifiesta de formas variadas, como la aparición de picores intensos en alguna zona del cuerpo, incomodidad, tensiones, dolores, deseo de moverse, etc.

Es cuestión de aceptar esas sensaciones y vivirlas plenamente. La forma de proceder es desviar la atención desde lo que se está observando hacia la zona del cuerpo donde surge la incomodidad. Es decir, por unos momentos se deja de lado la técnica para vivir conscientemente lo que nos está sucediendo en ese instante.

Después de cierto tiempo se notará que la zona molesta va reduciéndose hasta localizarse en un área muy pequeña y finalmente se remitirá a un solo punto. Manteniendo la atención en ese punto el tiempo necesario, la molestia se disolverá completamente y podrás reanudar la práctica habiendo disuelto la tensión.

Con la práctica serás capaz de afrontar las incomodidades sin sucumbir y sin tener que modificar la postura.

Durante *antar mouna* hay que permanecer muy abierta a cualquier fenómeno que pueda presentarse y utilizarlo como un soporte natural para la atención. Asumir y vivir conscientemente dichos fenómenos es la única forma de poder traspasarlos.

Basta ponerse en contra de algo para hacerlo más fuerte. La actitud más sabia es la aceptación total. Asumiendo esos fenómenos y prestándoles la debida atención se alcanza la comprensión y solución de los mismos.

Fase II

La segunda fase de *antar mouna* puede practicarse en cualquier momento de la vida cotidiana. Así se conseguirá una mayor consciencia de todo cuanto se realice y el no ser presa de los pensamientos y las emociones negativas.

Alterna la observación de los pensamientos espontáneos con la observación de *chidakasha* (pantalla mental) en periodos de unos cinco minutos (para cada uno) durante el tiempo que tengas disponible.

Lo que se recomienda es practicar esta fases diariamente durante veinte minutos. Hay que realizarla durante uno o dos meses o, hasta que comiencen a aparecer gran cantidad de imágenes en tu pantalla mental.

No pases hasta la tercera fase hasta que seas capaz de permanecer razonablemente indiferente o inafectado de los pensamientos espontáneos.

Si durante la observación de los pensamientos espontáneos la mente se distrae a menudo o es arrastrada continuamente por los pensamientos, puedes fortalecer la atención volviendo a la observación de la respiración como en la primera fase.

Cuando se haya fortalecido la consciencia testigo continua con la observación de los pensamientos espontáneos.

Esta fase es el corazón y la esencia de *antar mouna* y constituye el inicio de la purificación mental. Es clave que logres desidentificarte de tus pensamientos. Tienes que experimentar nitidamente que tu no eres tus pensamientos.

Ya sabes, los pensamientos son como nubes que pasan por el cielo. A veces, hay tantas nubes que no podemos ver el cielo, pero las nubes siempre terminan marchándose, mientras que el cielo siempre permanece.

Tu eres el cielo infinito que, aunque pueda ser ocultado momentáneamente por las nubes, siempre esta ahí. Los pensamientos son como las nubes, pasajeras, pero tu eres permanente.

Cuando consigas permanecer desidentificada de tus pensamientos espontáneos, ya no serás arrastrada por las inercias de la mente.

Fase III

En esta tercera fase se utiliza el procedimiento inverso a la segunda. Es decir, se crean voluntariamente pensamientos e imágenes que sirvan de cebo para desatar y sacar hasta el consciente los pensamientos-impresiones más profundamente enterrados.

Otro ejemplo clásico expresa de forma gráfica esta idea: cuando nos hemos clavado nos hemos clavado una espina en un pie, la forma mas sencilla de extraerla es con la ayuda de otra espina. Una vez extirpada nos deshacernos de ambas espinas.

Esto es lo que se hace en la tercera fase de *antar mouna*. Se crean voluntariamente pensamientos sobre algún tema que te interese y que tengan relación con la problemática personal. Desarrollando dicho tema se forma una cadena de pensamientos al respecto, sin permitir en ningún momento la aparición de pensamientos espontaneos o que no esten relacionados con dicho asunto.

El pensamiento o tema elegido para desarrollar será más eficaz cuanto más negativo e incomodo sea. Los pensamientos de este tipo tiene una gran fuerza y carga emocional, y desencadenara el afloramiento de los pensamientos e impresiones negativas (*shanskaras*).

Una vez que los pensamientos has perdido toda su fuerza y carga emocional, es el momento de expulsarlos voluntariamente.

Luego se inicio el proceso con otro tema y así sucesivamente.

El proceso puede llevar de uno a tres minutos por pensamiento o tema, aunque si ese tiempo no es suficiente, puede emplearse todo el tiempo que sea necesario.

Recuerda que tienes que entrar directamente en asuntos personales conflictivos. Los miedos, las creencias, las dependencias, represiones, la inseguridad, etc. también puede utilizarse como tema pensar en alguna situación del pasado inmediato o lejano en la que se haya generado un conflicto que al no haber sido comprendido sigue sin resolverse.

Sigue en esta fase sin identificarte ni involucrarte con los pensamientos.

Al igual que en la segunda fase, también resulta útil aquí, alternar las secuencias de los pensamientos creados voluntariamente, con periodos de obsevación pasiva de la pantalla mental (*chidakasha*).

Esto permite relajar el posible esfuerzo realizado al crear los pensamientos.

Resumen del procedimiento.

- Se crea un pensamiento y se desarrolla a voluntad hasta notar que ha perdido su fuerza y carga emocional.
- Se expulsa voluntariamente el pensamiento y se elige otro nuevo a desarrollar. Y así sucesivamente.
- Después de varias secuencias de pensamientos voluntarios, se intercala un periodo de observación pasiva de la pantalla mental.
- Se comienza nuevamente con otra secuencia de pensamientos voluntarios y se repite todo el proceso.

El periodo de práctica de la tercera fase es el mismo que en las anteriores, en general de uno a dos meses. Aunque lo puedes alargar.